

Государственное бюджетное общеобразовательное учреждение Самарской области основная общеобразовательная школа с. Высокое муниципального района Пестравский Самарской области

Проверено  
Зам. Директор по УВР  
Мозжелова И.А.



(подпись)

«26» августа 2022 г.

Утверждаю

Директор ГБОУ ООШ с. Высокое

Маседова А.Ю.



(подпись)

«29» августа 2022 г.

**РАБОЧАЯ ПРОГРАММА**  
**курса внеурочной деятельности**

Предмет (курс) Культура здоровья. Класс 5-8

Количество часов по учебному плану: 5-8 класс. 34 ч. в год 1 ч. в неделю.

Рассмотрена на заседании МО

Протокол № 1 от «26» августа 2022 г.

Председатель МО: Косыгина Нина Сергеевна

(ФИО)

  
(подпись)

## Планируемые результаты

### Личностные результаты:

- 1) воспитание российской гражданской идентичности: патриотизма, уважения к Отечеству, прошлое и настоящее многонационального народа России; осознание своей этнической принадлежности, знание истории, языка, культуры своего народа, своего края, основ культурного наследия народов России и человечества;
- 2) формирование ответственного отношения к учению, готовности и способности обучающихся к саморазвитию и самообразованию на основе мотивации к обучению и познанию, осознанному выбору и построению дальнейшей индивидуальной траектории образования на базе ориентировки в мире профессий и профессиональных предпочтений, с учетом устойчивых познавательных интересов, а также на основе формирования уважительного отношения к труду, развития опыта участия в социально значимом труде;
- 3) формирование целостного мировоззрения, соответствующего современному уровню развития науки и общественной практики, учитывающего социальное, культурное, языковое, духовное многообразие современного мира;
- 4) формирование осознанного, уважительного и доброжелательного отношения к другому человеку, его мнению, мировоззрению, культуре, языку, вере, гражданской позиции, к истории, культуре, религии, традициям, языкам, ценностям народов России и народов мира; готовности и способности вести диалог с другими людьми и достигать в нем взаимопонимания;
- 5) освоение социальных норм, правил поведения, ролей и форм социальной жизни в группах и сообществах, включая взрослые и социальные сообщества; участие в школьном самоуправлении и общественной жизни в

пределах возрастных компетенций с учетом региональных, этнокультурных, социальных и экономических особенностей;

б) развитие морального сознания и компетентности в решении моральных проблем на основе личностного выбора, формирование нравственных чувств и нравственного поведения, осознанного и ответственного отношения к собственным поступкам;

7) формирование коммуникативной компетентности в общении и сотрудничестве со сверстниками, детьми старшего и младшего возраста, взрослыми в процессе образовательной, общественно полезной, учебно-исследовательской, творческой и других видов деятельности;

8) формирование ценности здорового и безопасного образа жизни; усвоение правил индивидуального и коллективного безопасного поведения в чрезвычайных ситуациях, угрожающих жизни и здоровью людей, правил поведения на транспорте и на дорогах;

9) формирование основ экологической культуры, соответствующей современному уровню экологического мышления, развитие опыта экологически ориентированной рефлексивно-оценочной и практической деятельности в жизненных ситуациях;

10) осознание значения семьи в жизни человека и общества, принятие ценности семейной жизни, уважительное и заботливое отношение к членам своей семьи;

11) развитие эстетического сознания через освоение художественного наследия народов России и мира, творческой деятельности эстетического характера.

**Планируемые метапредметные результаты:**

**Регулятивные:**

1. Умение самостоятельно определять цели обучения, ставить и формулировать новые задачи в учебе и познавательной деятельности, развивать мотивы и интересы своей познавательной деятельности.
2. Умение самостоятельно планировать пути достижения целей, в том числе альтернативные, осознанно выбирать наиболее эффективные способы решения учебных и познавательных задач.
3. Умение соотносить свои действия с планируемыми результатами, осуществлять контроль своей деятельности в процессе достижения результата, определять способы действий в рамках предложенных условий и требований, корректировать свои действия в соответствии с изменяющейся ситуацией.
4. Умение оценивать правильность выполнения учебной задачи, собственные возможности ее решения.
5. Владение основами самоконтроля, самооценки, принятия решений и осуществления осознанного выбора в учебной и познавательной.

**Познавательные:**

6. Умение определять понятия, создавать обобщения, устанавливать аналогии, классифицировать, самостоятельно выбирать основания и критерии для классификации, устанавливать причинно-следственные связи, строить логическое рассуждение, умозаключение (индуктивное, дедуктивное, по аналогии) и делать выводы.
7. Умение создавать, применять и преобразовывать знаки и символы, модели и схемы для решения учебных и познавательных задач.
8. Смысловое чтение.
9. Формирование и развитие экологического мышления, умение применять его в познавательной, коммуникативной, социальной практике и профессиональной ориентации.

10. Развитие мотивации к овладению культурой активного использования словарей и других поисковых систем.

**Коммуникативные :**

11. Умение организовывать учебное сотрудничество и совместную деятельность с учителем и сверстниками; работать индивидуально и в группе: находить общее решение и разрешать конфликты на основе согласования позиций и учета интересов; формулировать, аргументировать и отстаивать свое мнение.

12. Умение осознанно использовать речевые средства в соответствии с задачей коммуникации для выражения своих чувств, мыслей и потребностей для планирования и регуляции своей деятельности; владение устной и письменной речью, монологической контекстной речью.

13. Формирование и развитие компетентности в области использования информационно-коммуникационных технологий (далее – ИКТ).

**Планируемые предметные результаты должны отражать:**

По результатам изучения этого курса внеурочной деятельности учащиеся должны:

***Знать:***

- основные вопросы гигиены, касающиеся профилактики вирусных заболеваний, передающихся воздушно-капельным путем;
- особенности влияния вредных привычек на здоровье младшего школьника;
- особенности воздействия двигательной активности на организм человека;
- основы рационального питания;
- правила оказания первой помощи;
- способы сохранения и укрепление здоровья;
- основы развития познавательной сферы;

- свои права и права других людей;
- соблюдать общепринятые правила в семье, в школе, в гостях, транспорте, общественных учреждениях;
- влияние здоровья на успешную учебную деятельность;
- значение физических упражнений для сохранения и укрепления здоровья;
- знания о “полезных” и “вредных” продуктах, значение режима питания.

***Уметь:***

- составлять индивидуальный режим дня и соблюдать его;
- выполнять физические упражнения для развития физических навыков;
- различать “полезные” и “вредные” продукты;
- использовать средства профилактики ОРЗ, ОРВИ;
- определять благоприятные факторы, воздействующие на здоровье;
- заботиться о своем здоровье;
- находить выход из ситуаций, связанных с употреблением алкоголя, наркотиков, сигарет;
- применять коммуникативные и презентационные навыки;
- использовать навыки элементарной исследовательской деятельности в своей работе;
- оказывать первую медицинскую помощь при кровотечении, удушении, утоплении, обморожении, ожоге, травмах, тепловом и солнечном ударах;
- находить выход из стрессовых ситуаций;
- принимать разумные решения по поводу личного здоровья, а также сохранения и улучшения безопасной и здоровой среды обитания;
- адекватно оценивать своё поведение в жизненных ситуациях;

- отвечать за свои поступки;
- отстаивать свою нравственную позицию в ситуации выбора.

## Содержание программы

### 5 класс

#### **«Мой организм» (5 часов)**

Понятия «здоровье», «культура здоровья», «здоровый образ жизни».  
Телосложение. Клетки - кирпичики, из которых построено наше тело.  
Элементарное понятие о строении клеток и тканей организма человека.  
Функции основных систем организма: опорно-двигательной, сердечно-сосудистой, дыхательной, пищеварительной, сенсорной, выделительной, половой. Физиологические нормы существования организма. Скелет, его части. Значение скелета. Кожа и выделительная система.

#### **Вид деятельности:**

*Практическая работа:* Измерение роста, веса, определение нарушений осанки.

*Практическая работа:* Подсчет пульса и частоты дыхания до и после физической нагрузки

*Практическая работа:* Определение типа кожи

#### **«Мое здоровье в моих руках» (7 часов)**

Понятие «иммунитет», его виды: врожденный, приобретенный активно и пассивно. Прививка. Факторы, влияющие на повышение иммунитета.  
Факторы, подавляющие иммунитет. Инфекционные и неинфекционные заболевания. Бактериальные и вирусные инфекции, пути их распространения.  
Профилактика - меры предупреждений заболеваний. Профилактика пищевых отравлений. Витамины, их роль для иммунитета. Витаминизация.

### **Виды деятельности:**

*Практическая работа:* Приемы дыхательной гимнастики

*Практическая работа:* Определение состава, срока готовности пищевых продуктов

*Выполнение проекта:* Приемы ухода за ротовой полостью

### **«Физическое здоровье» (10 часов)**

Физическое развитие и физическое здоровье. Механические стимулы: давление, прикосновение, сила тяжести, перемещение и вибрация, особенности восприятия. Тепловые и холодные рецепторы. Первая помощь при перегревании и переохлаждении. Выбор одежды для оптимальной терморегуляции. Свод стопы. Плоскостопие. Движение - жизнь. Биологические часы. Классификация людей на «жаворонков», «сов», «голубей». Закаливание: водное, воздушное, солнечное, холодом.

### **Виды деятельности:**

*Практическая работа:* Первая помощь при перегревании и переохлаждении

*Практическая работа:* Упражнения на предупреждение плоскостопия и искривления позвоночника.

*Тренинг:* Приемы самомассажа для снятия утомления

*Тренинг:* Приемы гимнастики для глаз

*Тренинг:* Приемы тренировки вестибулярного аппарата

*Выполнение проекта:* Составление режима дня

### **«Психическое здоровье» (4 часа)**

Потребности: материальные, духовные и мотивы поведения человека.

Темперамент и характер человека. Самооценка: адекватная, завышенная,



заниженная. Приемы, способствующие коррекции самооценки. Привычки, навыки, умения. Внимание. Память. Эмоции и здоровье.

**Виды деятельности:**

*Тестирование:* Определение типа темперамента, уровня самооценки

**«Гигиена тела, одежды, жилища» (4 часа)**

Гигиена тела. Средства по уходу за телом. Гигиена одежды и обуви. Требования, предъявляемые к одежде школьника. Высота каблука. Экологичность и комфортность одежды и обуви. Гигиена жилища. Бытовая химия и здоровье. Мода и здоровье. Гигиеническая и декоративная косметика.

**Виды деятельности:**

*Практическая работа:* Определение состава и срока годности косметических средств

**«Взаимосвязь здоровья и образа жизни» (4 часа)**

Вредные привычки и их влияние на здоровье человека. Причины злоупотребления. Никотин и его воздействие на организм подростка. Влияние алкоголя на нервную, пищеварительную, кровеносную системы. Влияние наркотиков на организм. Зависимость. Профилактика табакокурения, алкоголизма, наркомании.

**6 класс**

**Введение (1 час)**

Понятия «здоровье» и «здоровый образ жизни». Наука о здоровье. Навыки здорового образа жизни.

**«Режим дня школьника» (7 часов)**

Режим дня. Режим нагрузок. Оптимальный распорядок дня. Культура учебного труда - о снова общей культуры учащегося. Познавательная активность, стили мышления. Современные технологии работы с учебной информацией. Приемы эффективного представления результатов интеллектуального труда и навыки самопрезентации.

**Виды деятельности:**

*Выполнение проекта:* Составление оптимального для здоровья распорядка дня

*Тренинг:* Приемы релаксации, самомассажа

*Тренинг:* Приемы гимнастики для глаз, мышц рук, ног, шеи, позвоночника

**«Основы гигиены» (26 часов)**

Понятие гигиены и её значение. Гигиена как наука. Гигиена полости рта. Средства гигиены полости рта: правила индивидуального подбора, хранения, смены. Основы рационального питания. Питание - основа жизни. Основные группы пищевых продуктов. эстетики и здоровья. Уход за волосами (строение волос, типы волос, гигиенические средства ухода за волосами). Зрительная и слуховая память. Взаимодействие анализаторов при ориентации в пространстве. Иллюзии. Гигиена сна. Сон и его значение.

**Виды деятельности:**

*Тренинг:* Приемы ухода за ротовой полостью

*Выполнение проекта:* Составление рационального дневного меню

*Практическая работа:* Определение примерной калорийности блюд

*Беседа на тему:* Отличительные черты ядовитых растений и грибов

*Тренинг:* Приемы дыхательной гимнастики

*Практическая работа:* Особенности водных процедур

*Тренинг:* Приемы закаливания

*Тестирование:* Определение остроты и поля зрения, приемы гимнастики для глаз

*Тренинг:* Приемы определения цветового зрения с помощью полихроматических таблиц.

## **7 класс**

### **«Самопознание: кто я есть?» (6 часов)**

Самооценка (уважение и самоуважение). Кризисы развития в период взросления (кризис идентичности и авторитетов, переживание отчуждения и др.). Стресс, его физиологические и психологические проявления, способы совладения со стрессом. Поведение мальчиков и девочек в период взросления.

#### **Виды деятельности:**

*Тестирование:* Определение самооценки

*Тренинг:* Приемы, способствующие снятию утомления и эмоционального напряжения

*Тестирование:* Особенности поведения мальчиков и девочек в период взросления

### **«Самопознание: я и другие» (7 часов)**

Правила межличностного общения. Взаимовлияния людей. Дружба. Биологическое и социальное в отношениях людей. Ролевые позиции в группе. Конфликты с родителями, одноклассниками, учителями и способы их разрешения. Тактика взаимодействия: диктат, сотрудничество, конфронтация, невмешательство. Типы взаимодействия: диктат, сотрудничество, невмешательство, конфронтация и их последствия. Выход из конфликтной ситуации

### **Виды деятельности:**

*Тестирование:* Определение особенностей внимания и памяти

*Тренинг:* Особенности общения подростков

*Ролевая игра:* Выход из конфликтной ситуации (ссора в магазине)

### **«Духовное здоровье» (7 часов)**

Природа, духовность и здоровье человека. Распространённые домашние растения и их влияние на здоровье человека. Домашние животные. Плюсы и минусы в содержании домашних животных. Этикет - история и современность. Позитивное влияние изобразительного искусства на здоровье. Музыка и здоровье. Русские национальные праздники и традиции для здоровья человека.

### **Виды деятельности:**

*Тренинг:* Приемы личной гигиены

### **«Культура потребления медицинских услуг» (2 часа)**

Выбор медицинских услуг. Типы учреждений и специалистов, оказывающих медицинскую помощь («легальные» и «нелегальные»). Врачи-специалисты. Когда, куда и как обращаться за медицинской помощью. Поликлиника. Больница, показания для госпитализации. Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Вызов врача на дом.

### **«Предупреждение употребления психоактивных веществ» (5 часов)**

Основные виды психоактивных веществ. Причины их употребления.

Социальная, групповая, индивидуальная, физиологическая и психологическая зависимости. Болезни человека, связанные с употреблением наркотиков, табака, алкоголя.

Юридическая и личная ответственность за распространение и употребление психоактивных средств. Обращение с лекарственными препаратами.

Домашняя аптечка

**Виды деятельности:**

*Тренинг:* «Умей сказать - нет!»

*Практическая работа:* Составление домашней аптечки

**«Профилактика травматизма» (7 часов)**

Безопасное поведение на улице. Основные ситуации-«ловушки»: закрытый обзор, отвлечение внимания, пустынная улица и другие ситуации самостоятельного движения ребенка по улице, посадка на автобус, трамвай, троллейбус и выход из автотранспорта. Бытовой и уличный травматизм. Представление об элементарной первой помощи пострадавшему. Элементы реанимации. Способы остановки кровотечений. Первая медицинская помощь при переломах и травматическом шоке. Распространенные виды повязок. Перевязка.

**Виды деятельности:**

*Практическая работа:* Оказание первой медицинской помощи.

**8 класс**

**Здоровый образ жизни (8 часов)**

История видов спорта. Влияние вредных привычек на здоровье. Пьянство или Питание. Курить здоровье – здоровью вредить! Тренируем ум. Проверяем свои способности (память, внимание). Профилактика как одно из средств укрепления здоровья людей. Здоровье - богатство во все времена. Влияние переутомления на состояние памяти.

**Виды деятельности:**

*Тренинг:* Скажи: «Нет!»

*Тестирование:* Состояние памяти, внимания.

### **Культура потребления медицинских услуг (8 часов)**

Поведение в медицинских и оздоровительных учреждениях. Правила приема лекарственных препаратов. Опасность самолечения. Злоупотребление медикаментами. Побочное действие лекарственных средств. Безопасное хранение и обращение с лекарственными средствами. Домашняя аптечка. Химическая зависимость. Наркомания – знак беды. Правила жизни. Привычки и здоровье.

#### **Виды деятельности:**

*Ролевая игра:* Разное поведение в очереди (медицинское учреждение)

*Практическая работа:* Определение срока годности лекарственных препаратов

*Практическая работа:* Составление домашней аптечки

### **Нравственное здоровье (7 часов)**

Без друзей не обойтись. В гостях у народов России. Права подростка и мировое сообщество. Я и закон. О вкусах не спорят, о манерах надо знать. Роль эмоций в общении. Мои претензии к окружающим. Нужно ли говорить правду, или ложь во спасение.

#### **Виды деятельности:**

*Выполнение проекта:* Правда или ложь?

### **Психическое и социальное здоровье (12 часов)**

Хорошая ли у вас память. Тест возрастающей трудности. Хорошо ли вы выглядите. Подвержены ли вы чужому влиянию. Здоровы ли вы душевно. Этикет беседы. Умение слушать и слышать другого. Конфликты в общении. Способы разрешения конфликтов. Социальные роли человека. Жизнь как

смена социальных ролей. Как сохранить достоинство. Я выбираю движение.  
Воспитай себя. Расту здоровым

### **Виды деятельности:**

*Тестирование:* Определение памяти

*Ролевая игра:* Конфликты и способы выхода из них

## **Тематическое планирование**

При составлении тематического планирования были учтены воспитательные аспекты, указанные ниже.

### **1. Патриотическое воспитание:**

- отношение к биологии как к важной составляющей культуры, гордость за вклад российских и советских учёных в развитие мировой биологической науки.

### **2. Гражданское воспитание:**

- готовность к конструктивной совместной деятельности при выполнении исследований и проектов, стремление к взаимопониманию и взаимопомощи.

### **3. Духовно-нравственное воспитание:**

- готовность оценивать поведение и поступки с позиции нравственных норм и норм экологической культуры;
- понимание значимости нравственного аспекта деятельности человека в медицине и биологии.

### **4. Эстетическое воспитание:**

- понимание роли биологии в формировании эстетической культуры личности.

### **5. Ценности научного познания:**

- ориентация на современную систему научных представлений об основных биологических закономерностях, взаимосвязях

человека с природной и социальной средой;

- понимание роли биологической науки в формировании научного мировоззрения;
- развитие научной любознательности, интереса к биологической науке, навыков исследовательской деятельности.

#### **6. Формирование культуры здоровья:**

- ответственное отношение к своему здоровью и установка на здоровый образ жизни (здоровое питание, соблюдение гигиенических правил и норм, сбалансированный режим занятий и отдыха, регулярная физическая активность);
- осознание последствий и неприятие вредных привычек (употребление алкоголя, наркотиков, курение) и иных форм вреда для физического и психического здоровья;
- соблюдение правил безопасности, в том числе навыки безопасного поведения в природной среде;
- сформированность навыка рефлексии, управление собственным эмоциональным состоянием.

#### **7. Трудовое воспитание:**

- активное участие в решении практических задач (в рамках семьи, школы, города, края) биологической и экологической направленности, интерес к практическому изучению профессий, связанных с биологией.

#### **8. Экологическое воспитание:**

- ориентация на применение биологических знаний при решении задач в области окружающей среды;
- осознание экологических проблем и путей их решения;
- готовность к участию в практической деятельности экологической направленности.



### 5 класс (34 часа – 1 раз в неделю)

№ П/П	Тема	Количество часов отведенных на практические работы	Количество часов в рабочей программе	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Мой организм	3	5	1,3,5,6,7
2.	Мое здоровье в моих руках	2	7	1,3,5,6
3.	Физическое здоровье	2	9	1,3,5,6,7
4.	Психическое здоровье	-	4	3,6
5.	Гигиена тела, одежды и жилища	1	4	1,4,5,6,7,8
6.	Взаимосвязь здоровья и образа жизни	-	4	1,3,4,5,6,7
7.	Защита проектов		1	
	Итого:	8	34	
	<b>Всего по программе</b>	<b>34 часа</b>		

### 6 класс (34 часа – 1 раз в неделю)

№ П/П	Тема	Количество часов отведенных на практические работы	Количество часов в рабочей программе	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Введение	-	1	4,6
2.	Режим дня школьника	1	7	1,2,5,6
3.	Основы гигиены	2	25	1,2,4,5,6,8
4.	Защита проектов		1	
	Итого:	3	34	
	<b>Всего по программе:</b>	<b>34 часа</b>		

### 7 класс (34 часа – 1 раз в неделю)

№ П/П	Тема	Количество часов отведенных на практические работы	Количество часов в рабочей программе	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Самопознание: кто я есть?	-	6	3,4,5
2.	Самопознание: я и другие	-	7	2,3,4,5
3.	Духовное здоровье	-	7	3,4,5,6
4.	Культура потребления медицинских услуг	-	2	2,5,6,7
5.	Предупреждение употребления	1	5	2,3,4,6

	психоактивных веществ.			
6.	Профилактика травматизма	1	6	2,3,6,7
7.	Защита проектов		1	
	Итого:	2	34	
	<b>Всего по программе:</b>	<b>34 часа</b>		

### 8 класс (34 часа – 1 раз в неделю)

№ П/П	Тема	Количество часов отведенных на практические работы	Количество часов в рабочей программе	Основные направления воспитательной деятельности
1.	Здоровый образ жизни	-	7	3,6
2.	Культура потребления медицинских услуг	2	8	2,5,6,7
3.	Нравственное здоровье	-	7	1,2,3,4,6
4.	Психическое и социальное здоровье	-	11	1,3,4,6
5.	Защита проектов		1	
	Итого:	2	34	
	<b>Всего по программе:</b>	<b>34 часа</b>		